

40 низкоуглеводных продуктов



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/40-nizkouglevodnyh-produktov/>
Если вы следите за фигурой, список из 40 низкоуглеводных продуктов поможет вам оставаться в прекрасной форме. Добавьте их в свой список покупок!

1. Кабачки

Углеводы: 7 грамм в 1 кабачке средних размеров

Кабачки или как их часто называют французы, цукини – это зеленые овощи, которые помогут вам убрать из рациона лишние углеводы. Порезанные на ниточки специальными пилерами для овощей кабачки станут прекрасной заменой спагетти в гарнирах к мясным блюдам.

2. Цветная капуста

Углеводы: 5 грамм в 1 чашке

Цветную капусту не зря называют «низкокалорийным крахмалом». Уникальная консистенция вареной цветной капусты позволяет использовать ее в качестве альтернативы картофельному пюре (но в сравнении с картофелем вы экономите примерно 23 грамма

углеводов на каждой порции), макаронам, сыру, сливочным супам и даже ароматной корочке пиццы. Или размельчите сырую головку цветной капусты в кухонном комбайне и приготовьте ее вместо пшенной каши или риса.

3. Листовая свекла

Углеводы: 1 грамм в 1 чашке

Богатые питательными веществами темные листовые овощи должны стать обязательным пунктом в вашем списке покупок, и листовая свекла не станет исключением. Вы можете приготовить ее на пару или обжарить, а можете взять сырые листья свеклы и использовать их вместо богатой углеводами тортильи при приготовлении тако и рулетов.

4. Грибы

Углеводы: 2 грамма в 1 чашке

Белые грибы, шампиньоны и куда более экзотические шиитаки – все грибы относятся к низкоуглеводным продуктам с великолепным вкусом и насыщенным ароматом. Крупные мясистые грибы можно использовать в качестве альтернативной начинки для гамбургера или пиццы, которая в традиционном исполнении пагубно влияет на вашу фигуру.

5. Сельдерей

Углеводы: 1 грамм в 1 стебле

Сельдерей на 95% состоит из воды, так что не стоит удивляться практически полному отсутствию в нем углеводов. Нарежьте сельдерей дольками, добавьте в салат или просто намажьте на него немного орехового масла, и у вас получится богатая питательными веществами закуска без рафинированных углеводов, уничтожающих кубики пресса.

6. Помидоры черри

Углеводы: 6 грамм в 1 чашке

Помидоры черри вкуснее крупных томатов, которые продаются в супермаркетах, к тому же они предлагают отличный способ повысить питательную ценность вашего рациона без какого-либо риска раскрутить углеводный счетчик.

Можете отправить черри в рот целиком или сбрызнуть их растительным маслом и запечь при 200 градусах, пока помидоры не сморщатся и не превратятся в ароматные печеные бомбы.

7. Тыквенные спагетти

Углеводы: 7 грамм в 1 чашке

Думайте о спагетти из тыквы как о низкоуглеводном ответе матери-природы традиционной пасте. В готовом виде мякоть тыквы распадается на тонкие полоски с ореховым вкусом, в которых очень мало углеводов. Просто нарежьте мякоть тыквы на тонкие ломтики, удалите семена и поместите ее в микроволновку до готовности.

8. Абрикосы

Углеводы: 8 грамм в 2 плодах

Наслаждайтесь абрикосами в качестве быстрого перекуса или измельчите и добавьте в йогурт, овсянку и даже салат для придания ему естественной сладости.

9. Авокадо

Углеводы: 8 грамм в авокадо

В отличие от своих родственников из фруктового авокадо практически не содержит сахара.

75% углеводов авокадо представлены пищевыми волокнами и не усваиваются в кишечнике.

10. Клубника

Углеводы: 11 грамм в 1 чашке

Из всех ягод в мире клубника содержит меньше всего сахара, что делает ее прекрасным выбором для удовлетворения потребностей сладкоежек. Если вас беспокоит возможное присутствие в ягодах пестицидов, ищите на прилавках «органическую» клубнику.

11. Красный грейпфрут

Углеводы: 9 грамм в чашки

Пришло время и этого фрукта с низким содержанием углеводов. Знаете ли вы, что в грейпфруте на 20% меньше сахаров, чем в апельсине? Только не пытайтесь замаскировать его кислый вкус, обильно посыпая дольки сахарным песком.

12. Сом

Углеводы: 0 грамм в 100 граммах

Еще более вкусный, чем теляпия, сом – недорогой вариант для загрузки мышц чистым высококачественным протеином. Выращенные на рыбных хозяйствах сомы считаются рациональным выбором для тех, кто любит рыбу. Филе можно готовить на пару, на гриле, запекать в духовке или жарить на сковороде.

13. Консервированная горбуша

Углеводы: 0 грамм в банки

Консервированная рыба – идеальный источник свободного от углеводов протеина. Горбуша считается бюджетным вариантом с низким уровнем токсических веществ, в частности, ртути, которая часто присутствует в консервированном тунце.

14. Куриная голень

Углеводы: 0 грамм в 100 граммах

Хотя привычное куриное филе можно назвать идеальным выбором, у бюджетной куриной голени тоже имеются свои достоинства. Она сочнее, обладает более насыщенным вкусом и не становится слишком сухой в процессе приготовления. Не срезайте кожу до готовки, чтобы голень получилась еще более ароматной, но если вам не нужны лишние жиры, удалите шкуру перед едой.

15. Фарш из индейки

Углеводы: 0 грамм в 100 граммах

Недорогой и продающийся повсюду фарш из индейки – простой способ наполнить рацион протеином без углеводной нагрузки. Используйте фарш для бургеров или мясных блюд. Чтобы удалить жировые калории, ищите фарш из белого мяса.

16. Свиная вырезка

Углеводы: 0 грамм в 100 граммах

При правильном приготовлении свиная вырезка сочна, обладает прекрасным вкусом и по сравнению с говядиной стоит не так дорого. Также она предлагает великолепное соотношение протеина к жирам – 6:1. Если покупаете готовую свиную вырезку, выбирайте мясо без приправ. Это поможет вам избежать появления в рационе лишней соли и сомнительных ингредиентов, которые могут попасть на стол вместе с приправами.

17. Стейк без костей

Углеводы: 0 грамм в 100 граммах

Говяжья вырезка – один из лучших сортов постного мяса, представленных в супермаркетах. Правильный выбор, если вы хотите насытить мышцы протеином с нулевым содержанием углеводов. Мясо прекрасно подходит для маринования, которое сделает его еще более нежным. Чтобы поднять питательную ценность блюда, выбирайте стейки из говядины травяного откорма.

18. Ростбиф

Углеводы: 0 грамм в 100 граммах

В большинстве случаев говяжий ростбиф лишен сахаров, которые могут добавляться в индейку и другие мясные деликатесы. Возможно, вы удивитесь, но он также является одним из самых постных продуктов в отделе мясных деликатесов.

19. Лосоное мясо

Углеводы: 0 грамм в 100 граммах

Когда дело касается мяса на гриле или бургеров, подумайте о том, чтобы в игре как можно чаще участвовали безуглеводные источники протеина. Мясо лосося все чаще встречается в мясной лавке, так как многие переходят на палеодиету и активно ищут альтернативу говядине и мясу с животноводческих ферм.

20. Сыр Грюйер

Углеводы: 0 грамм в 100 граммах

Забудьте о сырах, которые производятся для массового сегмента рынка. Этот уникальный твердый сыр из Швейцарии обладает великолепным ореховым ароматом, который не оставит вас равнодушным. Сыр Грюйер прекрасно плавится, что делает его идеальным способом добавить разнообразия во всевозможные блюда – от паровой брокколи до низкоуглеводной пиццы.

21. Масло сливочное

Углеводы: 0 грамм в 1 столовой ложке

Поскольку связь между насыщенными жирами и кардиологическими болезнями, по меньшей мере, подвергается сомнению, сливочному маслу вновь найдется место на вашей кухне. Чтобы приготовить вкуснейшее картофельное пюре, попробуйте смешать приготовленную на пару цветную капусту со сливочным маслом, свежим тимьяном и двумя щепотками соли.

22. Яйца

Углеводы: 1 грамм в 2 крупных яйцах

spisok-pokupok-40-produktov-s-nizkim-soderzhaniem-uglevodov-22

Что появилось первым, яйцо или курица? Какая разница, если оба продукта заряжены протеином и практически не содержат углеводов? На самом деле, яичный белок считается наиболее качественным среди всех натуральных продуктов.

23. Творог

Углеводы: 6 грамм в 1 чашке

Есть веская причина, почему этот продукт все еще считается фаворитом у многих бодибилдеров: в твороге очень много протеина (до 28 грамм на 200 грамм) при минимальном

содержании углеводов. Количество натрия в твороге варьирует в широких пределах, так что внимательно выбирайте производителя.

24. Простой греческий йогурт Углеводы: 9 грамм в 1 чашке

За последние годы греческий йогурт из редкого гостя прилавков молочных отделов превратился в культовую рок-звезду. Учитывая, что с одной порцией вы получаете около 23 грамм белка, мышцам такая популярность продукта идет только на пользу. Конечно, если вы не хотите раскручивать углеводный счетчик, придется выбирать простой йогурт, в котором нет сахара.

25. Козье молоко Углеводы: 11 грамм в 1 чашке

Пора и козьему молоку продемонстрировать свои рога. Это молоко подает большие надежды, ведь в нем меньше углеводов, чем в коровьем молоке, оно лучше усваивается и, согласно недавним исследованиям, богаче нутриентами, в частности, омега жирными кислотами.

26. Тофу Углеводы: 3 грамма в 100 граммах

Тофу не только для вегетарианцев! Он предлагает недорогой белок с низким уровнем углеводов мясоедам, которые хотят провести вечер без мяса. Тофу не назовешь очень вкусным продуктом, но если вы добавите его в овощные гарниры или другие блюда, он быстро впитает их аромат. Попробуйте его в качестве источника дешевого протеина – быстро обжарьте тофу на сковороде или замаринуйте его, как вы делаете с мясом, и бросьте на гриль.

27. Темпе Углеводы: 9 грамм в 100 граммах

Темпе производят из ферментированных соевых бобов, что делает его прекрасным источником протеина. Вкус можно описать как дымный, ореховый и немного земляной с грибным привкусом. Попробуйте добавить темпе в чили, тако, суп и соус для пасты.

28. Бобы Пинто Углеводы: 18 грамм в чашки

Среди бобов, бобы Пинто содержат меньше всего углеводов, но все еще обеспечивают вас внушительным количеством растительного протеина – 12 грамм в каждой порции. Можете использовать их в качестве протеинового бустера в салатах и яичнице.

29. Тыквенные семечки Углеводы: 5 грамм в 30 граммах

Тыквенные семечки – отличный источник протеина из цельных продуктов, с одной порцией вы получаете почти 7 грамм белка. Заметьте, что среди углеводов тыквенных семечек нет сахаров, что делает их еще более выгодным источником дополнительного белка в салатах, хлопьях, йогуртах или твороге.

30. Ниточный сыр Углеводы: 0 грамм в 100 граммах

Ниточный сыр любят и взрослые, и дети. Упакованный ниточный сыр – один из самых удобных и доступных снеков с низким содержанием углеводов. Ваши растущие мышцы выиграют и от дополнительного поступления высококачественного молочного белка.

31. Вяленое мясо

Углеводы: 3 грамма в 30 граммах

Когда дело доходит до снеков, всегда непросто выбрать продукт, который предложит внушительное количество белка без рафинированных углеводов в нагрузку. Вяленое мясо станет оптимальным выбором. Однако следует выбирать внимательно, так как некоторые закуски из говядины или индейки предварительно вымачивают в подсластителях.

32. Грецкие орехи

Углеводы: 4 грамма в 30 граммах

Грецкие орехи не только помогут вам перекусить без лишних углеводов, но и снабдят организм внушительной порцией очень полезных омега-3 жирных кислот, и это еще один аргумент в пользу орехов. Покупая орехи, выбирайте не соленые, чтобы контролировать потребление натрия.

33. Чипсы из капусты кейл

Углеводы: 8-12 грамм в 30 граммах

Хрустящие чипсы из капусты кейл удивительно вкусны (серьезно!) и полезны, ведь они сделаны из одного из самых богатых нутриентами продуктов на планете. По сравнению с картофельными чипсами они содержат на 30% меньше крахмала. Ищите чипсы из капусты кейл в магазинах полезных продуктов, хотя в последнее время они все чаще попадают и в супермаркетах.

34. Миндальная мука

Углеводы: 6 грамм в чашки

Сделанная из тщательно измельченного миндаля, достойная палеодиеты миндальная мука поможет вам приготовить печенье или другую выпечку, которая будет гораздо полезнее для ваших кубиков брюшного пресса.

35. Лапша ширатаки

Углеводы: 0 грамм в 100 граммах

Эту полупрозрачную желатиновую лапшу делают из измельченных корней азиатского растения аморфофаллус коньяк. Ширатаки преимущественно состоит из растительных волокон, которые называются глюкоманнан, что обеспечивает полное отсутствие углеводной нагрузки. Лапша ширатаки имеет свой неповторимый вкус, который сложно описать, но она прекрасно впитывает ароматы других блюд и хорошо сочетается с различными приправами. Перед приготовлением хорошенько промойте лапшу водой, после чего ненадолго опустите ее в кипящую воду.

36. Амарант

Углеводы: 23 грамма в чашки

Крупы никогда не будут продуктом с самым низким содержанием углеводов в супермаркете, но южноафриканский амарант содержит их в небольшом количестве. Подобно киноа, амарант является источником незаменимых аминокислот, которые питают ваши мышцы. Амарант становится липким после варки, поскольку он выделяет крахмал. Попробуйте его в качестве альтернативы хлопьям на завтрак.

37. Несладкий ледяной чай Углеводы: 0 грамм в 1 порции

В то время как сладкий чай в бутылках является сахарной бомбой, напиток, сделанный только из заваренного чая и воды, прекрасно утоляет жажду и не содержит сахаров.

38. Несладкое миндальное молоко Углеводы: 2 грамма в 1 порции

Если вам нужен дополнительный ингредиент для протеинового коктейля или утренних хлопьев, попробуйте этот напиток на ореховой основе. Прекрасный выбор, который не заполнит ваши трюмы ненужными углеводами. Только обязательно проверяйте упаковку, на ней должно быть указано «несладкое молоко», так как во многие немолочные напитки при производстве добавляют сахар.

39. Кленовый сок Углеводы: 3 грамма в 1 чашке

Подумайте о кленовом соке – чистой жидкости из кленовых деревьев до того, как она превратится в сироп – как об американском ответе кокосовому молоку, но с уменьшенным вдвое уровнем сахара. Каждый глоток подарит вам тот изысканный вкус, который вы привыкли ассоциировать с утренними блинчиками.

40. Томатный сок Углеводы: 10 грамм в 1 чашке

Старый добрый томатный сок содержит в два раза меньше сахара, чем апельсиновый. Кроме того, разве нам не нужно увеличить долю овощей в рационе? Сегодня несложно найти сок с низким содержанием натрия, чтобы уменьшить риск задержки жидкости. Обязательно убедитесь, что пьете 100% натуральный овощной сок, а не смесь из сладких фруктовых соков и подсластителей.

Питайтесь правильно!